



Hoja informativa sobre el Ramadán

para

Educadores

Calendario de Ramadan 2026

19 de febrero de 2026 - Primer día de ayuno

19 de marzo de 2026 - Último día de ayuno

20 de marzo de 2026 - Eid ul Fitr

Estas fechas siguen un calendario lunar. Algunas comunidades se basan en la observación de la luna para determinar el inicio del Ramadán, mientras que otras utilizan cálculos astronómicos, lo que hace que las fechas varíen ligeramente.

Algunos consejos útiles

(Esto se aplica a algunos estudiantes, no a todos)

Es posible que los estudiantes quieran evitar el comedor durante el almuerzo. Permítales ir a la biblioteca o a otro espacio público.

Los estudiantes pueden solicitar un área privada para orar (oración del mediodía).

Hacer deporte o ejercicio, especialmente al aire libre, puede resultar difícil para los jóvenes mientras ayunan. Permítales permanecer en el interior durante la clase de Educación Física y evitar cualquier actividad extenuante durante el mes.

El ayuno puede hacer que los estudiantes se sientan cansados o pierdan energía durante los últimos períodos de la jornada escolar. Informe a sus padres para que puedan adaptar la alimentación de su hijo.

Si es posible, evite programar pruebas estandarizadas durante el Ramadán y el Eid.

Acerca del Ramadán

Ramadán es el noveno mes del calendario lunar musulmán.

Durante este mes, los musulmanes ayunan desde el amanecer hasta el anochecer, absteniéndose de comer y beber durante las horas del día. Si bien no se exige que los niños ayunen hasta que alcanzan la pubertad, algunos pueden optar por participar en el ayuno.

Además del ayuno, los musulmanes participan en diversas actividades comunitarias, como reunirse para romper el ayuno, proporcionar comidas a los necesitados y realizar oraciones nocturnas adicionales.

El día siguiente al Ramadán es un día festivo para los musulmanes, el Eid-ul-Fitr (Fiesta de la Ruptura del Ayuno). Es una de las dos festividades más importantes para los musulmanes.

Para obtener más información

o programar una presentación sobre el Ramadán, comuníquese con la Oficina de Oradores Islámicos de Arizona en info@isb-az.org